



Aprendiendo a Vivir Positivo (a)

Guía para una Alimentación Saludable

Panamá, Panamá
2008



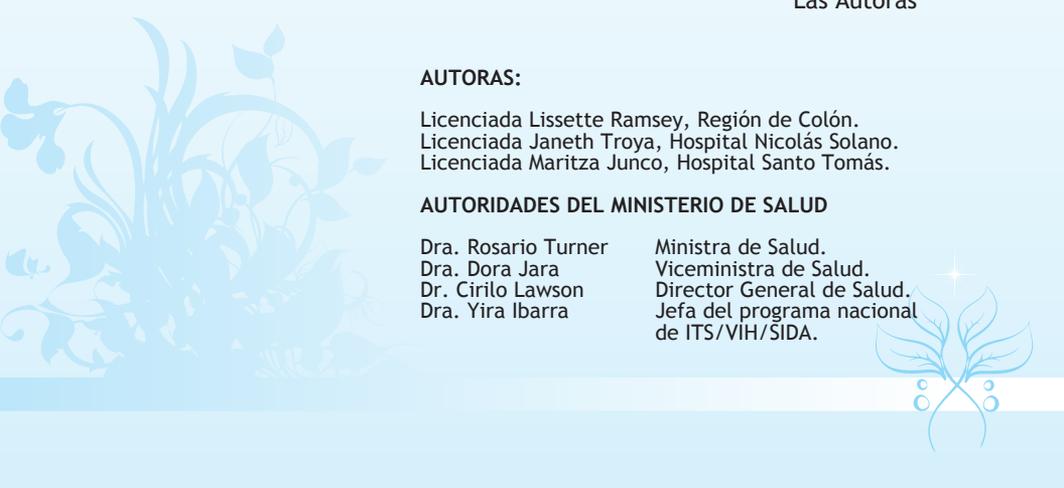


PRESENTACIÓN

La finalidad de la presente guía, es la de proporcionarle información práctica y sencilla que le permita manejar algunas situaciones que pueden afectar su estado nutricional y así ayudarle a mejorar su calidad de vida.

Queremos agradecer profundamente a todas aquellas personas que hicieron posible la elaboración de esta guía para la orientación en la alimentación al paciente con VIH/SIDA, a la Lic. GERARDA MORALES nutricionista clínica del complejo hospitalario Dr. A.A.M por su valiosa colaboración en la corrección de esta publicación.

Las Autoras



AUTORAS:

Licenciada Lissette Ramsey, Región de Colón.
Licenciada Janeth Troya, Hospital Nicolás Solano.
Licenciada Maritza Junco, Hospital Santo Tomás.

AUTORIDADES DEL MINISTERIO DE SALUD

Dra. Rosario Turner
Dra. Dora Jara
Dr. Cirilo Lawson
Dra. Yira Ibarra

Ministra de Salud.
Viceministra de Salud.
Director General de Salud.
Jefa del programa nacional
de ITS/VIH/SIDA.

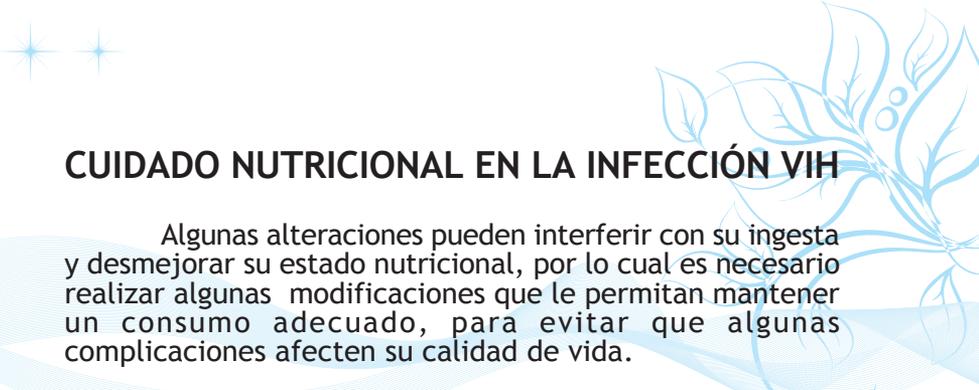
INTRODUCCIÓN

Una alimentación adecuada le permite conservar y mejorar su estado nutricional, pues la misma forma parte importante del tratamiento médico.

Cada grupo de alimentos aportará diferentes nutrientes que permiten el buen funcionamiento de su organismo de allí la importancia de mantener en todo momento una alimentación balanceada que incluya:

- **Alimentos ricos en proteínas:** carne, pollo, pescado, frijoles. Este grupo de alimentos tiene una función formadora, son necesarios para el crecimiento y mantenimiento de los músculos.
- **Alimentos proveedores de energía:** granos, cereales, pan, pastas, verdura y arroz. Aquí encontramos la principal fuente de energía y nos ayudará a mantenernos activos.
- **Frutas y Vegetales:** Estos alimentos son los encargados de aportar la mayor cantidad de vitaminas y minerales importantes en las funciones reguladoras.





CUIDADO NUTRICIONAL EN LA INFECCIÓN VIH

Algunas alteraciones pueden interferir con su ingesta y desmejorar su estado nutricional, por lo cual es necesario realizar algunas modificaciones que le permitan mantener un consumo adecuado, para evitar que algunas complicaciones afecten su calidad de vida.

Nuestra Guía de Alimentación indica:

- Consumir una variedad de alimentos.
- Consumir suficientes granos, raíces, vegetales y frutas.
- Seleccionar una dieta baja en grasas saturadas y colesterol.
- Consumir azúcar con moderación
- Consumir sal y sodio con moderación.
- Mantener un peso saludable.

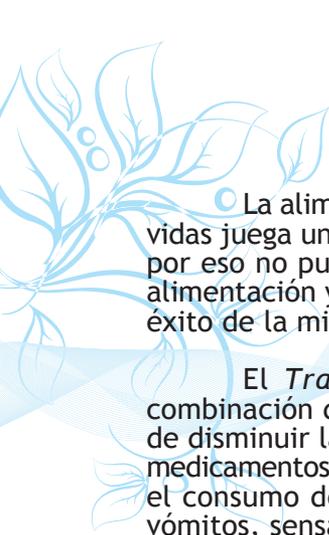
Los síntomas que pueden aparecer con mayor frecuencia son: Pérdida de apetito, sensación de llenura, inflamación en la boca, problemas por cambios de sabor, diarrea, fatiga o cansancio, resfriado, tos, gripe o fiebre, dermatosis y estreñimiento. Algunos de estos síntomas podrían asociarse con su tratamiento o la infección.

A. EL TRATAMIENTO ANTIRRETROVIRAL Y LA NUTRICIÓN

La utilización de la triple terapia es una de las formas más efectivas de mantener bajo control la infección provocada por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH).

En algunos casos la utilización de los medicamentos puede causar efectos secundarios no deseados, pero esto no es motivo para abandonar el tratamiento ya que infecciones oportunistas podrían aparecer.





○ La alimentación como parte fundamental en nuestras vidas juega un papel muy importante para su recuperación, por eso no puede descuidarla y la combinación de ambas alimentación y triple terapia es fundamental para lograr el éxito de la misma.

El *Tratamiento Antirretroviral*, consiste en la combinación de tres o más medicamentos con la finalidad de disminuir la carga viral a niveles adecuados. Algunos medicamentos son causantes de síntomas que pueden afectar el consumo de alimentos como por ejemplo las náuseas, vómitos, sensación de cansancio o fatiga, entre otros (ver síntomas).

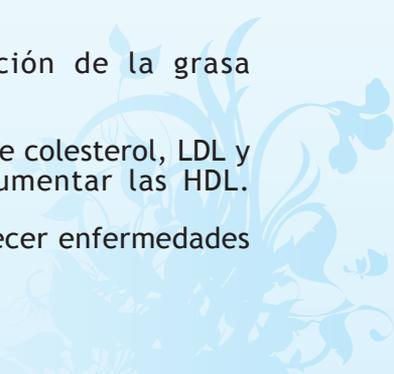
Recuerde que las modificaciones realizadas a su alimentación deberán ser realizadas por un Nutricionista, con base a los medicamentos utilizados en su terapia, a los síntomas y molestias que este presentando.

B. ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Cuando hablamos de estilos de vida saludable hacemos referencia a una alimentación balanceada, actividad física adecuada y evitar el uso de bebidas alcohólicas, drogas y cigarros.

Como beneficio de la práctica regular de ACTIVIDAD FÍSICA tenemos:

- Control de la redistribución de la grasa (lipodistrofia).
- Disminución de los niveles de colesterol, LDL y Triglicéridos y ayuda a aumentar las HDL.
- Disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- Mejora la masa muscular.



- 
- Disminuye el estrés.
 - Mejora el apetito y el sueño.
 - Evite el abuso de la actividad física.
 - Procure no realizar actividad física antes o después de las comidas, espere un tiempo mínimo de 2 horas.
 - Mantenga una hidratación adecuada.

**“PARA LOGRAR LOS BENEFICIOS
DE LA ACTIVIDAD FISICA,
CONSULTE CON SU EQUIPO DE SALUD”**

C. HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos y el agua pueden ser transmisores de enfermedades si no se manejan de forma adecuada e higiénicamente al momento de su manipulación, por lo cual es importante que recuerde lo siguiente:

- Mantener buenos hábitos de higiene personal.
 - Lavarse las manos antes de preparar y comer los alimentos así como después de ir al baño.
 - Seleccionar alimentos frescos (frutas y vegetales, carnes, huevos y pescado), no consumir alimentos que hayan expirado.
 - Lavar con agua clorada las frutas y vegetales. (Para clorar el agua agregue a 1 litro de agua 1 gota de cloro).
- 



- Si necesita almacenar el agua, ésta debe estar en recipientes limpios y con tapa, el recipiente se debe lavar cada vez que se utilice.

- Comer las carnes bien cocidas.

- Evitar manejar alimentos crudos y cocidos con los mismos utensilios.

- Mantener limpios los recipientes donde se van a preparar los alimentos y el área de preparación de alimentos.

- Asegurarse de mantener tapados los alimentos luego de su preparación y cocción.

- Refrigerar los alimentos que no serán consumidos de inmediato, en envases limpios y con tapa.



- Calentar a temperaturas adecuadas los alimentos que hayan sido refrigerados.

- Si necesita comer fuera de casa, prefiera los alimentos envasados (jugos, galletas), no coma en fondas o ventas callejeras, seleccione el lugar para comer.





A CONTINUACIÓN LE OFRECEMOS RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO DE ALGUNAS ALTERACIONES PRESENTADAS QUE AFECTAN SU INGESTA Y CONDICIÓN NUTRICIONAL:

1. PÉRDIDA DE APETITO Y SENSACIÓN DE LLENURA

- Coma 5-6 comidas al día.
- Tome bebidas de alto valor proteico y calórico como mezclas de leche con frutas, con cereales, etc.
- Coma en un ambiente agradable y prepare sus alimentos de forma atractiva.
- Mastique bien los alimentos y coma lentamente.
- Tome líquidos una hora antes o una hora después de las comidas.
- Evite el consumo de bebidas que no le aporten ningún valor calórico ejemplo, bebidas instantáneas, refrescos y bebidas gaseosas.
- Evite el consumo de frijoles, repollo, brócoli, melón pepino, pues estos podrían ocasionarle gases.

2. NÁUSEAS Y VÓMITOS

- Coma sentado y procure no acostarse hasta una a dos horas después de las comidas.
- Al levantarse de la cama o de estar sentado hágalo despacio.



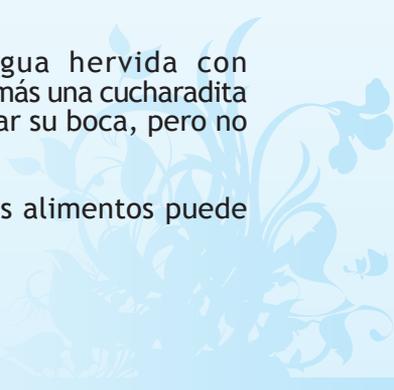
- 
- 
- Procure que otra persona cocine sus alimentos. y manténgase alejado del área de preparación de los alimentos.
 - Coma alimentos secos como galletas simples o saladas, pan tostado, cereales secos, sin líquidos.
 - Evite la ingesta de alimentos con aquellos medicamentos que le provoquen náuseas.

3. PROBLEMAS BUCALES

INFLAMACIÓN EN LA BOCA (ampollas o vejigas) Y PROBLEMAS PARA TRAGAR

- Evite aquellos alimentos que tengan una textura dura (galletas o pan tostado, frituras).
- Remoje y suavice los alimentos muy secos.
- Utilice carrizo para tomar los líquidos.
- Evite temperaturas extremas (frío-caliente).

4. ALTERACIÓN DEL GUSTO

- Utilice una mezcla de agua hervida con bicarbonato (un vaso de agua más una cucharadita de bicarbonato) para enjuagar su boca, pero no lo trague.
 - Para mejorar el sabor de sus alimentos puede utilizar limón o piña.
- 
- 



5. DIARREA

- Evite el consumo de productos lácteos, de consumirlos prefiera aquellos deslactosados.
- Evite alimentos que contengan café, té, chocolate, bebidas gaseosas y maltas.
- Evite alimentos como coco, frutas secas (nueces, maní, almendras, ciruelas pasas, vegetales crudos y frutas con cáscara, menestras entre otras).
- Puede tomar jugos naturales diluidos de marañón, papaya, guayaba, manzana, maracuyá, avena molida y cocida.
- Cuando tenga dolores abdominales o cólicos evite las sodas, el brócoli, coliflor, repollo, cebolla, frijoles, chicles y pastillas.

6. FATIGA

- Coma 5-6 comidas al día.
- Consuma alimentos de fácil preparación (galletas, emparedados, alimentos enlatados, yogurt, huevo).
- Prefiera comer sus alimentos en compañía de amigos o familiares.

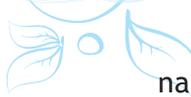
7. RESFRIADO

- Coma 5-6 comidas al día, según tolerancia.
- Si no existe inflamación a nivel de la boca, puede utilizar una mezcla de limón con miel o hacer gárgaras de agua con sal.



- 
- 
- Mantenga un consumo de líquidos adecuados.
 - Siga las indicaciones de su equipo de salud y no se automedique.

8. DERMATOSIS (AFECCIONES DE LA PIEL)



Prefiera el consumo de alimentos de color naranja, amarillo y verde intenso pues son buena fuente de Vitamina A, (zapallo, mango, papaya, pixbae, zanahoria, espinacas, hojas de mostaza entre otros) pues se ha relacionado con la buena salud de la piel al igual que la Vitamina B6 la que podemos encontrar en cereales integrales, granos, pepita de marañón, entre otros. Tome abundante agua.

9. ESTREÑIMIENTO:

Deberá consumir alimentos fuentes de fibra dietética: frutas, vegetales, frijoles, productos integrales.

Nota: al final de esta guía podrá encontrar ejemplos de menús adaptados a cada síntoma o molestia.



PARA RECORDAR

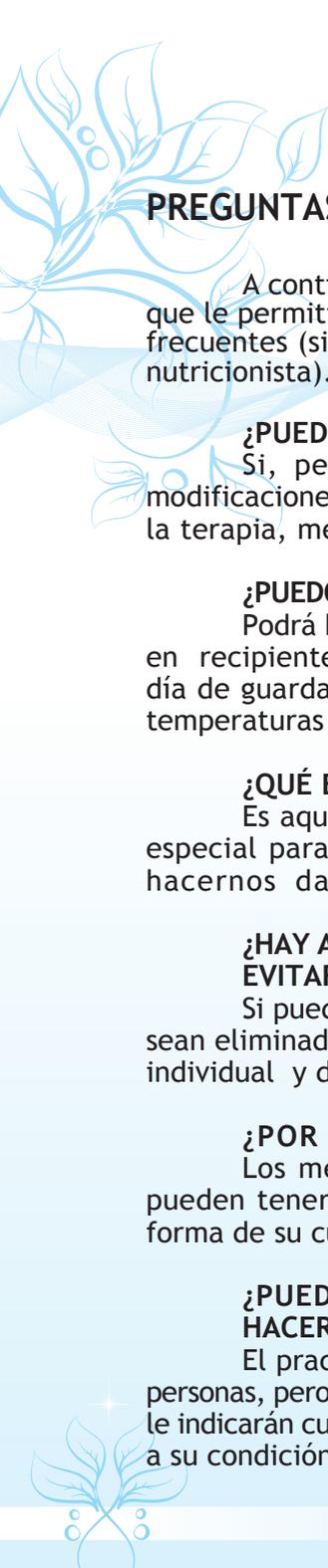


1. TODOS LOS COMPONENTES DE LA DIETA SON IMPORTANTES.

2. UNA ALTERNATIVA PARA CUANDO TENGA POCO APETITO, NAUSEAS O VÓMITOS Y PUEDA RECIBIR LA MISMA CANTIDAD DE ALIMENTOS ES FRACCIONAR LAS COMIDAS.

3. LA HIGIENE Y LA MANIPULACIÓN ADECUADA DE LOS ALIMENTOS ES MUY IMPORTANTE PARA EVITAR INFECCIONES.





PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

A continuación se presentan una serie de preguntas que le permitirán conocer algunas de sus inquietudes más frecuentes (si existe alguna duda, consulte a su médico o nutricionista).

¿PUEDO COMER LO MISMO QUE ANTES?

Si, pero es probable que deba hacer algunas modificaciones si presenta algún síntoma relacionado con la terapia, medicamentos o si la dieta no es balanceada.

¿PUEDO COMER COMIDA GUARDADA-RECALENTADA?

Podrá hacerlo siempre y cuando haya sido guardada en recipientes limpios, con tapa y no tengan más de un día de guardada, además deberán ser calentados a altas temperaturas (bien caliente).

¿QUÉ ES AGUA SEGURA?

Es aquella a la que se le ha hecho un tratamiento especial para eliminar los microorganismos que puedan hacernos daño, es decir agua potable o hervida.

¿HAY ALGÚN ALIMENTO O PREPARACIÓN QUE DEBA EVITAR?

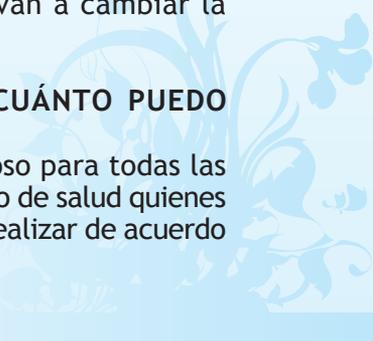
Si pueden existir algunos alimentos que se requiere sean eliminados, pero esto va a depender de su condición individual y de su tratamiento.

¿POR QUÉ ESTÁ CAMBIANDO MI CUERPO?

Los medicamentos utilizados para tratar el VIH, pueden tener efectos secundarios que van a cambiar la forma de su cuerpo.

¿PUEDO HACER EJERCICIO Y CUÁNTO PUEDO HACER?

El practicar ejercicio es beneficioso para todas las personas, pero debe consultar con el equipo de salud quienes le indicarán cuál es el ejercicio que debe realizar de acuerdo a su condición.





¿TOMO MIS MEDICAMENTOS ANTES O DESPUÉS DE COMER?

Cada medicamento debe indicar cuándo y cómo debe ser consumido para que tenga el efecto esperado.

¿QUÉ CANTIDAD DE LÍQUIDO ES SUFICIENTE?

Se recomienda al menos 8 vasos de agua al día.

¿POR QUÉ SIENTO DIFERENTE LOS OLORES Y EL SABOR?

Esto se debe a algunos efectos secundarios que pueden aparecer por el uso de los medicamentos

¿QUÉ SIGNIFICA FRACCIONAMIENTO DE COMIDAS?

Fraccionar las comidas significa dividir las comidas habituales en porciones más pequeñas a lo largo del día de 5 - 6 comidas.

¿POR QUÉ DEBO VIGILAR MIS RESULTADOS DE LABORATORIO?

Por que el nutricionista podrá hacer ajustes si es necesario en su alimentación, ya que se pueden presentar alteraciones relacionadas con el aumento del azúcar (hipoglicemia) o aumento de las grasas (colesterol, triglicéridos) y ácido úrico.



EJEMPLOS DE MENÚ DE ACUERDO A CADA MOLESTIA

	1. Pérdida de apetito y sensación de plenura	2. Náuseas y Vómitos	3. Inflamación en la boca
Desayuno	Pan suave + queso Cereal cocido o Leche Mermelada Fruta	Pan Tostado Jamón de pavo Corn Flakes sin leche Infusión diluida (1/2 Hora Antes o Después Del Desayuno)	Cereal Cocido Pan Suave + Queso Blanco Jugo Tipo Néctar
Media Mañana	1 Yogurt o 1 Tostada con Mermelada	Galletas Tostadas	Puré de Frutas (Manzana, Pera, Papaya o Guineo)
Almuerzo	Sopa nutritiva de carne o pollo con verduras) Arroz blanco suave	Arroz suave Pollo asado Vegetales cocidos Plátano maduro hervido	Puré de papas Pollo molido Vegetales licuados o molidos
Media Tarde	1 Fruta o batido de fruta con leche y cereal	Fruta fría (pera, manzana o jugo diluido)	Melocotón en almíbar o batido de leche con cereal infantil
Colación Nocturna	Jugo de Fruta	Gelatina	Crema de maíz, maicena, avena o plátano
Cena	Arroz suave Pollo asado Vegetales cocidos o crudos	Verduras cocidas (otoc o yuca o name) Carne suave Vegetales cocidos (chayotes o zanahorias)	Puré de zapallo Pescado sudado Vegetales licuados o sopa con carrizo

EJEMPLOS DE MENÚ DE ACUERDO A CADA MOLESTIA

	4. Problemas por cambio de sabor	5. Diarrea	6. Fatiga
Desayuno	Jugo de fruta (tipo néctar o naturales) Pan con mermelada Cereal cocido Queso amarillo o huevo cocido	Guineo verde sancocado o pan Pollo asado o jamón de pavo o pollo Infusión de canela Manzana pequeña	Bollo o 2 rebanadas de pan Huevo sancocado Jugo tipo néctar Crema con leche
Media Mañana	Yogurt de Frutas o Jugo con Galletas	Galletas de Soda + Pera cocida + Agua o Suero de Rehidratación	Galletas Tostadas + Jalea + Néctar de Mango
Almuerzo	Papas al Perejil Pollo Sudado con Vegetales Ensalada de Frutas	Papas Majadas Pollo Sudado “sin piel” Chayote cocido	Emparedado de Pollo con Vegetales
Media Tarde	Yogurt de Frutas	Tostadas de Pan + Salsa de Manzana + Jugo de Guayaba	Suplemento Nutricional o Yogurt con Cereal
Colación Nocturna	Gelatina	Crema de Plátano o Maíz	Batido de Fruta
Cena	Arroz con Aji y Perejil Pescado Ensalada de Vegetales (aderezo con limón o frutas)	Arroz cocido Pollo Asado Zapallo	Derretido con doble Queso Néctar de Pera

SÍNTO

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES	Pérdida de Apetito	Sensación de Llenura	Náuseas y Vómitos
Fraccione su alimentación	✓	✓	✓
Tome abundante líquido (agua, jugos, sopas, gelatinas)			
Consuma alimentos a temperatura ambiente			✓
Realice actividad física con frecuencia	✓		
Consuma alimentos altos en fibra			
Evite el uso de condimentos artificiales, prefiera los naturales			✓
Evite aquellos alimentos muy grasosos			✓
Evite el consumo de alimentos irritantes (picante, pimienta, salsas sazonadoras frutas y vegetales. Ácidos, chocolate, café y bebidas alcohólicas)			✓
Incluya merienda entre sus comidas (3 por día)	✓	✓	✓
Prefiera alimentos de consistencia blanda (arroz, puré, pastas, verduras)			
No fume, ni ingiera bebidas alcohólicas	✓	✓	✓
Siga las indicaciones de su equipo de salud	✓	✓	✓

*El cuadro muestra recomendaciones para tratar síntomas en pacientes con

OMAS

Problemas de la Boca	Gusto Alterado	Diarrea	Fatiga	Resfriado, Tos, Fiebre	Estreñimiento
✓	✓	✓	✓	✓	✓
		✓		✓	✓
✓					
					✓
✓	✓				
	✓	✓			
✓					
✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓		✓			
✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓	✓



EJEMPLOS DE MENÚ DE ACUERDO A CADA MOLESTIA

	7. Resfriado	8. Dermatitis (afecciones de la piel)	9. Estreñimientos
Desayuno	Crema de maíz o maicena, pan + queso Jugo de Naranja	Corn Flakes (no azucarado) Jamón de pavo o pollo o huevo Jugo de naranja con zanahoria	Pan (preferiblemente integral) Queso amarillo Avena Papaya
Media Mañana	Gelatina	1 Taza de Papaya	Jugo de Fruta Natural
Almuerzo	Sopa de carne o pollo *con verduras y vegetales	Arroz con Frijoles Carne Ensalada de Tomate	Arroz blanco Frijoles o Porotos Pescado con vegetales
Media Tarde	Yogurt frío + Sandía	Batido de Melón	Ensalada de Frutas (Uvas + Papaya)
Colación Nocturna	Jugo	Leche con Cereal	Uvas
Cena	Macarrones Pollo deshilachado Zanahorias con habichuelas o sopas nutritivas	Puré de papas con zapallo Pollo asado Ensalada de vegetales	Arroz con maíz Pollo con zanahorias y habichuelas



Bibliografía

- Panamá Ministerio de Salud
Guía para la Atención Nutricional a Pacientes con VIH.
MINSA, OPS/OMS, INCAP, CSS. 2007. 80 páginas.
- Casanueva, E. Kaufer-Horowitz, M. Pérez-Lizaur,
A. Arroyo, P. Nutriología Médica.
México Editorial Médica Panamericana. 2000. 719 páginas.
- Bowman, B. Russell, R. Conocimientos Actuales Sobre
Nutrición 8va. ed. Washington DC. OPS con Instituto
Internacional de Ciencias de la Vida. 2003. 829 páginas.
- Morales, G. Barcenas, I. Guía de Alimentación para
Personas con Insuficiencia Renal Crónica. Panamá, Serie
Nutrición y Salud. 1997. 56 páginas.



Agradecimientos

La presente guía constituye el esfuerzo de muchas instituciones y sus profesionales en la lucha por el acceso universal al tratamiento antirretroviral para todas las personas que viven con VIH. A todas ellas, agradecemos sus aportaciones por continuar y reforzar la lucha contra la pandemia.

El Proyecto Capacity (The Capacity Project) es una iniciativa mundial financiada por la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). El Proyecto Capacity aplica enfoques probadamente exitosos y con potencial en los servicios de salud prioritarios en los países en desarrollo para:

- Mejorar el planeamiento de los Recursos Humanos y el liderazgo.
- Desarrollar mejores programas de educación y capacitación para los trabajadores.
- Fortalecer los sistemas de apoyo para el desempeño de los trabajadores.



INTRHEALTH
INTERNATIONAL



JHPIEGO An Affiliate of
Johns Hopkins University
A GLOBAL LEADER IN IMPROVING HEALTH CARE FOR WOMEN AND FAMILIES



PATH
A catalyst for global health



IMA
WORLDHEALTH



LATH
LIVERPOOL ASSOCIATES
IN TROPICAL HEALTH



TRG



MSH MANAGEMENT SCIENCES for HEALTH
a nonprofit organization strengthening health programs worldwide



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA



the
CapacityProject

Planning, Developing & Supporting the Health Workforce

La realización de este material es posible gracias al apoyo del pueblo y gobierno de los Estados Unidos de América a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional de acuerdo a los términos del Convenio Cooperativo GPO-A-00-04-00026-00.

Las opiniones aquí expresadas no necesariamente reflejan las opiniones de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional o del Gobierno de Estados Unidos de América.

